ほけんだより 7月号

暑い夏がやってきました！新しい生活様式で暑い夏をのりこえよう！！　　中央小 保健室　令和5年. 7月

熱中症の症状

はきけがする　めまいがする
熱が出ることがある　むねがどきどきする

7月の保健目標

あつさにまけない体をつくろう

ガマンしないでエアコンをつけよう

がまんしては　いけません！
早めに休けいする
日かげに入る
お茶・お水を飲む

熱中症を予防するには
よくねる　何でも食べる　水分をとる

暑い夏を元気ですごすために
栄養　好ききらいをしない。朝・昼・夜の食事をきちんと食べる。
栄養のバランスがくずれると，夏バテをします。
すいみん　早寝・早起きで生活のリズムを整え，十分なすいみんをとろう。

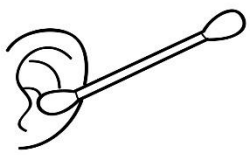
夏の健康について　　プールの授業が始まっています。

プール前の健康チェック

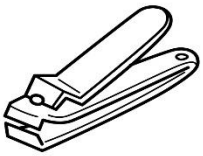
プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

前日

耳あか（　　）

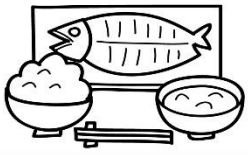


つめ（　　）

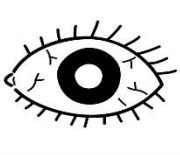


当日

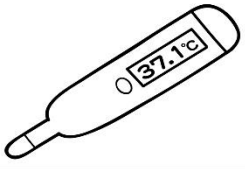
朝食（　　）



目（　　）



体温（　　）



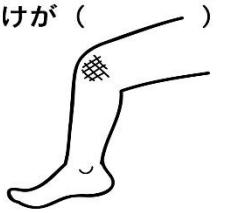
顔色（　　）

お家の人に見てもらおう

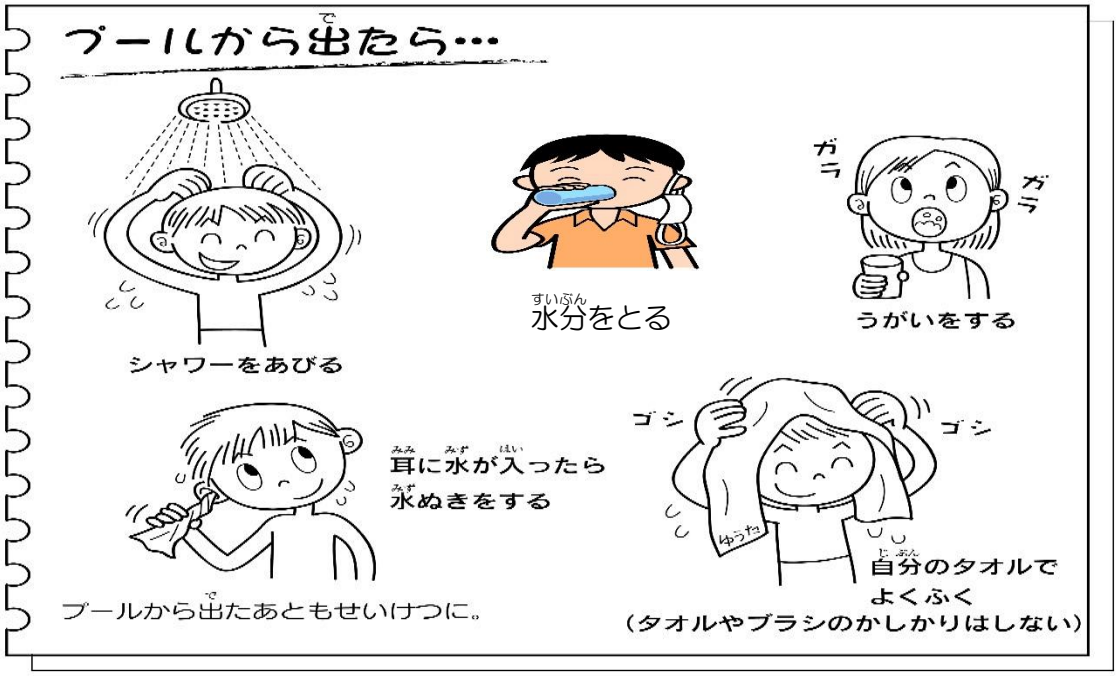
トイレ（　　）

ひふ（　　）

けが（　　）

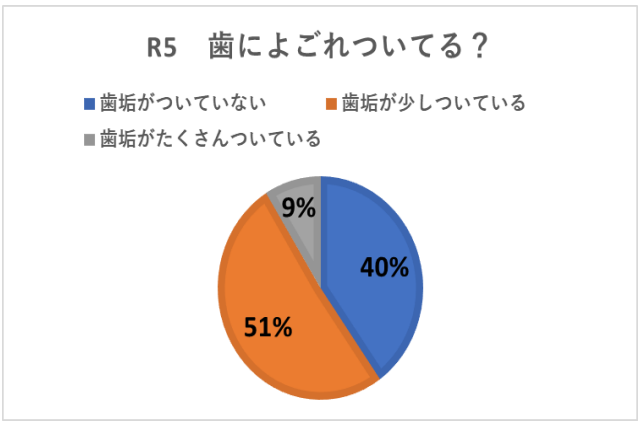


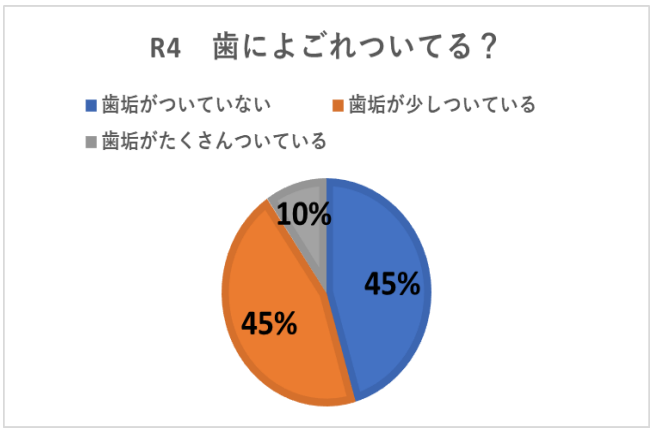
体調（　　）



安全で楽しい
プール学習
にしましょう

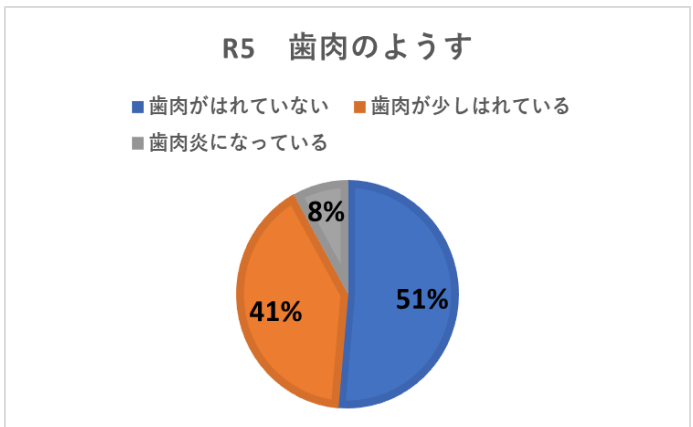
中央小ザウルスキッズ全員の歯科検診の結果です。
今年の結果と，昨年の結果をくらべてみましょう。

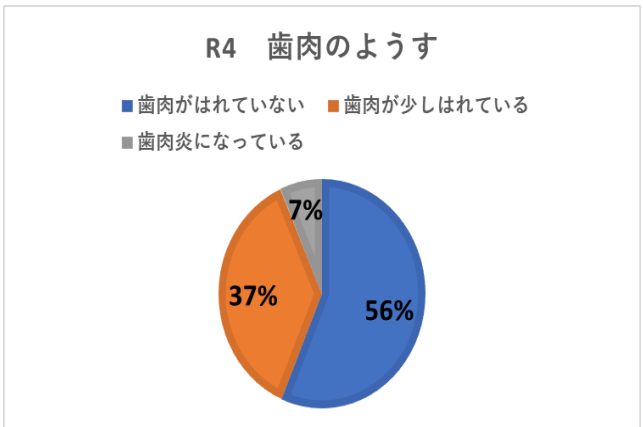




歯についているよごれ（歯垢）は少しついているが，増えています。給食のあとの歯みがきも始まりましたので，がんばってみがいてください。

歯肉のようすはどうでしょう。歯肉がはれていない人が減り，少しはれている人が増えています。歯みがきが，じゅうぶんにできていないので歯肉がはれているのです。





円グラフが見づらいばあいは，タブレットでみてください。